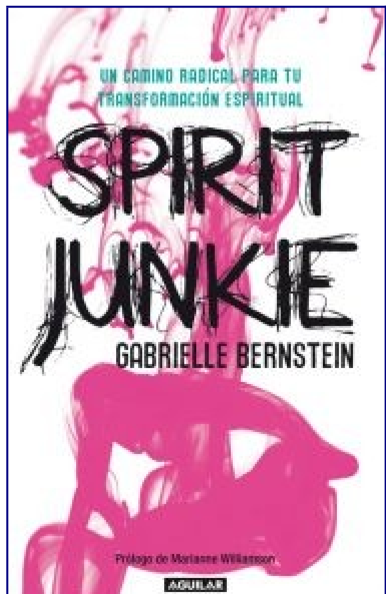
Diez maneras simples y bellas de conectar con tus Guías Espirituales

Voy a hablarte sobre cómo conectar con tus guías espirituales. Desde que era muy joven he sentido una presencia, una guía espiritual, dentro de mí, a mi alrededor y conectada a mí.



En mi libro *Spirit Junkie*, comparto la historia de cómo empecé a meditar cuando era adolescente. Me sentaba y repetía un mantra silenciosamente. Durante esa práctica comencé a sentir una presencia a mi alrededor. Sentía un hormigueo en mis extremidades. Mis manos y mis brazos se me quedaban gratamente entumecidos, y sentía una innegable presencia de amor, sabiduría, paz y apoyo a mi alrededor.

Incluso en las horas más oscuras de mi vida, pude recurrir a esa conexión de guía espiritual donde me sentía reconfortada. Cuando otra vez volví a pedirla, la guía apareció rápidamente. La intervención espiritual me hizo comprar *Un curso de milagros.* ¡El libro literalmente me arrastró al mostrador de la librería!

Eventualmente, empecé a recurrir a esa guía todos los días como práctica habitual. Esta presencia se ha convertido en un acompañante y en un sistema de orientación que me ha guiado, me ha apoyado y me ha dado claridad y dirección cuando no podía encontrarla por mi cuenta.

Todos tenemos guías espirituales

Todos tenemos nuestros propios guías espirituales. Tenemos guías que son antepasados y familiares fallecidos. Algunas entidades pueden tener nombres. En algunos casos puede tratarse de un grupo de guías que tienen el mismo nombre.

Tal vez hayas tenido experiencias como estas en tu vida. Si es así, los 10 pasos que comparto a continuación te ayudarán a tener aún más. Profundizarás tu conexión con tus guías espirituales y aprenderás a llamarlos en cualquier momento.

> ***Nuestros guías espirituales están aquí para darnos amor y luz. El simple acto de pedir ayuda nos abre a recibir la guía divina.***
>
> **Gabby Bernstein**

Si no has tenido experiencias como estas, te invito a mantener una mente abierta. Si estás dispuesto a conectar con tus guías espirituales, estos 10 pasos simples y hermosos te ayudarán. Quizás esto te suene un poco raro. Si es así, déjame tranquilizarte. Tus guías son amorosos y sabios. Están aquí para apoyarte. Conectarse con ellos es una experiencia reconfortante y alegre.

Estos guías sólo están aquí para darte amor y luz. Hay muchas entidades en esta esfera, pero los guías a los que recurrimos, nuestros guías espirituales, solo están aquí para dar amor y luz. En este blog aprenderás cómo invocar sólo a las entidades de la verdad más alta, la compasión y el amor.

Cómo experimentamos a nuestros guías espirituales

Hay diferentes maneras en las que puedes experimentar su presencia, una vez que comiences a convocarlos.

Puedes experimentarlos como un conocimiento interno, una voz dentro de ti. ¡Es posible que escuches audiblemente la voz de tu guía espiritual, o incluso que lo veas! No he tenido esta experiencia, pero muchas personas la tienen y es increíble.

Las chispas de luz son otro indicador de la presencia de una guía espiritual. A veces, cuando sé que mis guías están conmigo, veo pequeñas chispas de luz. Es genial. ¡Es maravilloso ver esa luz sabiendo que hay una presencia conmigo en ese momento!

Cuando los libros se caen de la estantería, ¡tus guías espirituales son los que los están sacando de la estantería para ti! No puedo decirte cuántas personas me han escrito o me han hablado en un evento diciéndome que descubrieron mi libro porque, literalmente, se cayó del estante de la librería frente a ellos. ¡Puedes experimentar este tipo de orientación o guía! Está disponible para ti.

Otra forma en la que puedes experimentar la presencia de una guía espiritual es a través de la escritura. Puedes llamar a tus guías antes de meditar, y después de tu meditación puedes escribir libremente, lo que te viene a la mente, y permitir que la voz de tus guías llegue a través de ti. (En el paso 3, a continuación, te guío a través de este proceso).

Conectar con tus guías espirituales es aprender a confiar en la voz del amor. La razón por la que estos guías están aquí es para enlazar y transmutar constantemente tus pensamientos del miedo a la fe, al perdón, al amor y a la luz. Te presentan soluciones creativas y oportunidades hermosas.

Si estás listo o lista para invitar a tu vida esa voz de amor, sigue estos 10 pasos para conectarte con tus guías espirituales.

Paso 1: Adquiere el hábito de preguntar

El primer paso para conectar con tus guías espirituales es adquirir el hábito de preguntar. A menudo nos olvidamos de que tenemos un guía dentro y alrededor de nosotros. Podemos recordarlo cuando estamos

leyendo un libro como *El Universo te cubre las espaldas*, o cuando estamos en una clase de yoga o estamos haciendo una meditación Kundalini. En esas situaciones espirituales, podemos recordar que hay una guía más allá de nosotros.



Pero en el ajetreo del día a día, es muy fácil olvidar esta conexión. Cuando nos olvidamos de eso, comenzamos a confiar en nuestra fortaleza. Es ahí cuando el miedo comienza a establecerse.

Para cambiar esto, tenemos que cambiar nuestros hábitos. Es importante que empieces a adquirir el hábito de pedir ayuda a tus guías. Mientras más pides, más recibes: punto.

Piensa en todas las cosas con las que necesitas ayuda. Quizás necesites ayuda para concebir, ganar más dinero o para sanar una relación difícil.

Haz una lista de las cinco o diez cosas más importantes con las que necesitas ayuda. Puedes hacer esto ahora, o puedes regresar a este ejercicio después de alinearte con tu sabiduría interna a través de la oración o la meditación. Escucha esa sabiduría interna y deja que los pensamientos fluyan.

Una vez que hayas hecho esta lista, pon sobre la mesa todo aquello con lo que necesitas ayuda e invita a los guías de la más alta verdad y compasión a revelarte soluciones. Di: «Gracias, guías de la verdad y de la compasión más elevadas, por revelar las soluciones a estos problemas». Luego repasa tu lista.

Algunos ejemplos…

- «Gracias, guías de la más alta verdad y compasión, por ofrecer soluciones a mi problema de salud».
- «Gracias, guías de la más alta verdad y compasión, por revelar las soluciones a los problemas que estoy teniendo en mi matrimonio».
- «Gracias, guías de la más alta verdad y compasión, por revelar las soluciones a mi lucha por encontrar una carrera que ame».

Simplemente ve uno por uno pidiendo a los guías que te ayuden. Si deseas enfocarte realmente como un láser, puedes elegir uno sólo y ofrecerlo diariamente durante un tiempo.

Recuerda siempre llamar a los guías de la más alta verdad y compasión. ¡No deseas invitar guías raros a la fiesta! Sé muy específico y claro acerca de qué tipo de orientación o guía estás llamando para que no te llegue alguno inusitado. Al igual que con el mundo humano, hay muchos personajes diferentes, y no siempre queremos invitar a todos los personajes a cenar. Lo mismo vale para las relaciones espirituales. Queremos abrir nuestra conciencia, espacio y energía sólo a los guías de la más alta verdad y compasión.

No te preocupes demasiado por esto. Tú tomas las decisiones, ¡así que no temas a esas otras entidades! No pueden entrar sin tu permiso. Simplemente asegúrate de llamar sólo a los guías de la más alta verdad y compasión.

Una nota final sobre el paso 1: No tienes que esperar a que surja un problema para llamar a tus guías espirituales. Antes de subir al escenario, cada vez que voy a dar una charla, lo primero que me digo a mi misma, cuando estoy entre bastidores, es: «Gracias, guías de la más alta verdad y compasión, por hablar a través de mí». Cada vez que hago eso, sé que las palabras justas llegarán a través de mí. El simple hecho de pedir es todo lo que se necesita para que aparezca la guía.

Paso 2: Escucha



El segundo paso para conectar con tus guías espirituales es escuchar. La forma de hacer esto es a través de la meditación. Cuando meditas, aquietas tu mente para que puedas escuchar la sabiduría de la guía que está dentro de ti y a tu alrededo

Tenemos que desacelerar nuestra vibración para alinearnos con la presencia de estos guías. Cuando armonizamos nuestra energía con la frecuencia del amor y la paz, podemos conectarnos más fácilmente con los mensajes vibratorios de nuestros guías espirituales.

Puedes decir una oración como, *«Gracias, guías de la verdad y de la compasión más elevadas. Gracias por mostrarme lo que necesito saber. Gracias por guiarme en la dirección correcta. Gracias por lo que sea que necesito”*.

Luego puedes sentarte a meditar durante cinco, diez o veinte minutos. Esta puede ser una meditación muy simple. Puedes sencillamente prestar atención a tu respiración, volviéndote consciente de los sonidos y sensaciones que te rodean. O puedes repetir un mantra en silencio, que es una de mis formas favoritas de meditar. (Si eres nuevo en meditación, mira mi Guía de meditación para principiantes).

Paso 3: Escribe con tus guías espirituales

Una vez que hayas meditado, tu siguiente paso es escribir con tus guías espirituales. Abre tu diario o simplemente toma algunas hojas de papel. En la parte superior escribe una invitación para ellos, como por ejemplo:



- «Gracias, guías de la más alta verdad y compasión, por revelarme las soluciones a estos problemas».
- «Gracias, guías de la más alta verdad y compasión, por haberme revelado todo lo que quieren que sepa».
- «Queridos guías de la más alta verdad y compasión, les doy la bienvenida para que escriban a través de mí ahora».

Luego, simplemente deja que tu lápiz fluya.

Escribe en la hoja. Deja que venga lo que sea necesario. Ideas, historias, temas, visiones inspiradas, cosas que quizás no hayas pensado por tu cuenta, comenzarán a aparecer en la página.

Puedes encontrar en esta experiencia de escritura, que tus guías comienzan a hablarte directamente. En lugar de escribir en primera persona, puedes comenzar a escribir en segunda persona. Cuando canalizo mis guías, a menudo dicen: «Querida hermana …»

En algunos casos, tu escritura puede incluso cambiar. Puedes sentir una presencia de energía moviéndose a través de ti. Es posible que sientas un calor en tu cuerpo. Y eso significa que hay una presencia que se expresa a través de ti para darte algún tipo de dirección.

Paso 4: Pide una señal



¡Tus guías pueden jugar juegos divertidos contigo! Les gusta mostrarte que están presentes. Así que diviértete con ellos y pídeles una señal. Si has leído que El Universo te cubre las espaldas, sabes que mi señal es un búho. A veces pido lirios. A veces pido números en secuencia.

Recientemente he estado sanando algunas cosas físicas, y durante un tiempo he seguido obteniendo números en secuencia. Son los guías diciéndome: «Te apoyamos». Estamos contigo.»

¿Nunca has pedido una señal antes? ¿O has pedido pero no sabes si lo recibiste? Lee este blog para aprender a pedir una señal y saber cuándo has recibido una orientación clara.

¡Te sorprenderás cuando comience a pedirle a tus guías que te muestren señales! Eso cambiará tu vida.

Paso 5: Presta atención a la guía que recibes



Una cosa es pedir orientación y guía. Otra cosa es presenciarla, asimilarla realmente y saborear esa presencia que te está apoyando.

Cuando prestas atención a la orientación que recibes, te estás dejando llevar por el asombro y la maravilla de todo el amor que te rodea. Es algo muy importante. Este sentimiento hermoso está disponible cuando realmente te permites ser testigo de ese apoyo increíble que siempre está contigo.

La práctica de prestar atención a esta guía no se trata de exigir. No te pasas todo el día preguntando: «¿Dónde está mi guía? ¿Dónde está mi guía? «En lugar de eso, sólo permítete estar abierto a la maravilla de esa guía.

Tu guía puede aparecer de maneras geniales e inesperadas, incluso en formas que no he mencionado aquí. Puede aparecer como una canción en la radio, o tal vez como una chispa de luz, o alguien que te dice exactamente lo que necesita escuchar. Nuestros guías trabajan a través de otras personas. Trabajan a través de médicos, amigos, niños e incluso extraños.

Paso 6: Permanece en una energía de gratitud

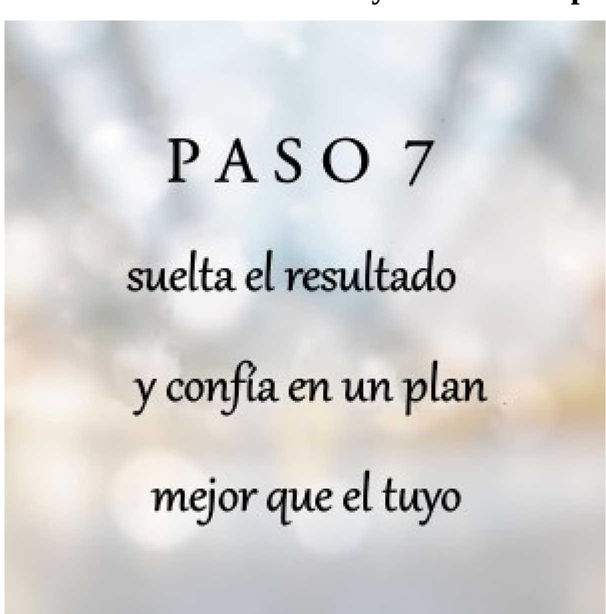


Como mencioné en el paso 5, querrás agradecer a tus guías. En vez de estar en un lugar de necesidad, querrás estar en un lugar de gratitud. Cambia la forma en que hablas con tus guías. Si te encuentras pensando cosas como «Guías, ¿por qué no me han dado esto todavía?» O «Guías, no creo en ustedes. ¿Por qué no me han ayudado más rápido? «- muestras tu desconfianza hacia ellos. Les está diciendo que no está realmente abierto a su orientación y que tú deseas tener el control.

En cambio, querrás ser agradecido, apreciarlos y sentir un profundo amor y gratitud por ellos. Cuando veas tu señal, agradéceles en silencio. Cuando recibas alguna forma de orientación, agradéceles. Di en silencio: «Gracias, guías, por mostrarme esta solución». O: «Gracias, guías, por esta señal». Cuando se te dé una tarea espiritual, agradéceles también por eso.

Tu gratitud mantiene la relación muy fuerte y mantiene a esos guías presentes contigo todo el tiempo, porque saben que son bienvenidos. Cuando abres tu corazón para ofrecerles gratitud y aprecio, ellos te devuelven esa energía, como un bumerang. Es difícil describir lo que se siente al estar en ese lugar de constante amor y gratitud con sus guías. Es una sensación tremenda y hermosa. Y está disponible para ti.

Paso 7: Suelta el resultado y confía en un plan mejor que el tuyo



Tus guías tienen un plan mejor que el que tienes tú. Ellos quieren llevarte a la relación correcta, a la carrera correcta, al médico que necesitas, a la experiencia que te ayudará.

Nosotros nos interponemos en el camino de esa guía. A veces yo la he evitado tratando de controlar situaciones. Me obsesiono sobre cómo deberían ir las cosas y trato de manipular los resultados para obtener lo que creo que es mejor. Cuando hacemos este tipo de cosas, alejamos nuestras guías.

Pero cuando dejamos ir nuestros planes, cuando los soltamos y confiamos en un plan que es mucho más grande que el nuestro, comenzamos a sentir que en verdad somos guiados. Cuando nos rendimos, podemos sentir que nuestros guías nos llevan a la siguiente acción correcta.

Esto es a lo que me refiero como tomar acción estando espiritualmente alineada. Soltar el resultado es obligatorio para estar realmente en co-creación con tus guías espirituales.

Paso 8: Sé más infantil

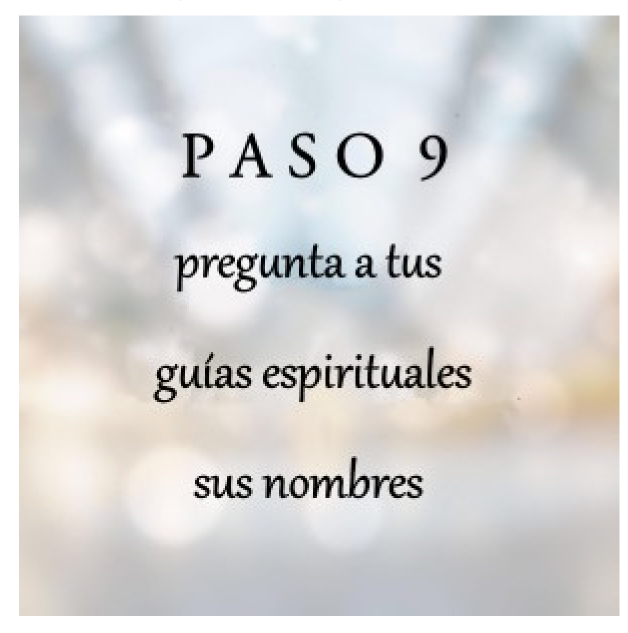


Si tienes niños pequeños en tu vida, puede que seas consciente de que muchos niños aún pueden ver a sus guías. Incluso puede que hablen de ellos. Por lo general, alrededor de los 7 años de edad, el velo comienza a cerrarse y nos cerramos a este sistema de guía.

Para levantar ese velo y volver a conectar con tus guías, ¡sé más infantil! Haz cosas que te traigan alegría. Salta en un trampolín. Sal a correr, pinta, nada, cocina. Cada vez que estoy cocinando, siento la presencia de mis guías a mi alrededor.

Haz las cosas que te traen alegría, y esa guía se mostrará rápidamente. Lo sentirás Recuerde, ¡la alegría es la vibración más poderosa que podemos encarnar!

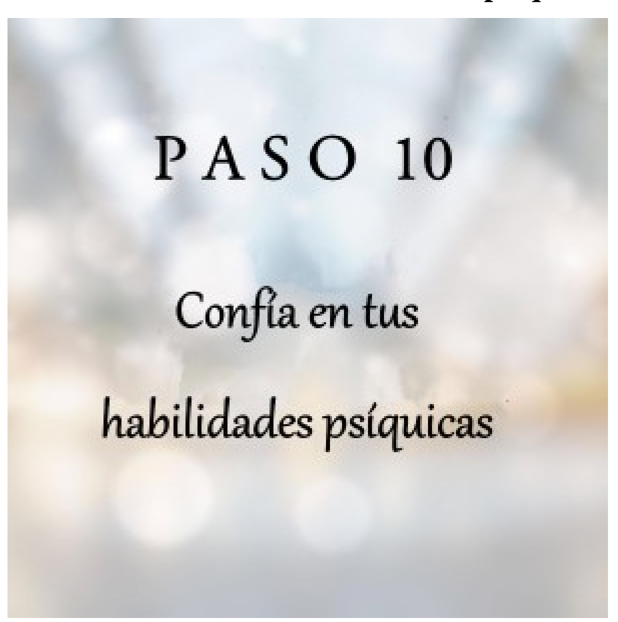
Paso 9: Pregunta a tus guías espirituales sus nombres si te sientes llamado a hacerlo



No tienes que hacer este paso. Pero si te sientes llamado a preguntar el nombre de tu guía (o los nombres de varios guías), pídeles que te los revelen. El primer nombre que se te viene a la mente será el nombre de tu guía. Cualquier nombre que aparezca es el nombre de tu guía. Puede sonar como un nombre extraño, pero ese es su nombre. Confía en lo que escuchas El primer nombre que escuchas es correcto.

Una de mis guías es una guía llamada Lily, y ella vino a mí hace muchos años. Sólo sabía que su nombre era Lily. Después de varios años de conocerla, tuve una sesión con una médium que me hizo una lectura. Al final de la lectura, me dijo: «Lily quiere que te diga gracias, porque le encanta trabajar contigo». No le había contado a la médium sobre Lily ni había escrito sobre esta guía. La médium sencillamente supo que estaba allí.

Paso 10: Confía en tus habilidades psíquicas



Cree en ti mismo. Cree en tu capacidad para invocar esta presencia. Cree en tu capacidad para conectarte con estos guías y sentir ese apoyo. Cree que tienes una energía de amor siempre presente que siempre está dentro de ti y a tu alrededor, que te apoya y te guía.

Cuanto más confíes en tu propia capacidad psíquica, más podrás escuchar y más podrás ser guiado por esa presencia.

Permitir que la presencia de estos guías entre en tu vida es un gran regalo. No sólo te apoyarán, sino que también te ayudarán a apoyar a los demás. Ellos te ayudarán a ser una luz en el mundo.

Necesitamos esta presencia de luz para que nos apoye ahora mismo. Necesitamos esta presencia para apoyarnos a través del caos de estos tiempos, a través de los dramas, a través del terror, a través de la violencia. Necesitamos esta presencia para que nos lleve nuevamente al amor.

Conéctate a tierra después de conectarte con tus guías espirituales

Cuando sintonizas con el reino espiritual puede que sientas un cambio en tu energía. Es importante tomarte un tiempo para conectarte a tierra después de haberte conectado con tus guías espirituales. Hay

que recordar siempre que estás teniendo una experiencia humana y que estás aquí en la Tierra, en un cuerpo. Para conectarte de nuevo con tu cuerpo puedes hacer algunas cosas simples:

- Pisa fuerte para aterrizar en la Tierra.
- Siéntate en una roca para sentirte conectado con la tierra.
- Tómate tiempo para sentarte en calma y beber una taza de té o comer un bocadillo. Haz conscientemente algo para cuidarte a ti mismo.
- Puedes también aumentar tu energía. Imagina que tienes una cremallera en la parte inferior de tus pies y que te la subes hasta arriba de tu cabeza y luego la bajas de vuelta hasta los tobillos.

Sigue cualquiera de estas prácticas para conectarte a tierra después de conectarte con sus guías.

Cuanto más hables con tus guías espirituales, más confiarás en este sistema de orientación omnipresente. Al pedir y rendirte a la guía divina, los milagros ocurrirán cada vez más a menudo.

Tus guías espirituales quieren conectarse contigo. Sigue estos 10 pasos sencillos para abrir la conversación.